



Gelbes Kokos-Curry

mit Bohnen, Peperoncini und Champignons auf Jasminreis



HELLO PEPERONCINI

Echt scharf! Die Peperoncini bringt heute Würze auf Deinen Teller – obendrein ist sie richtig gesund!



braune Champignons



Rüebli



Buschbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebel



Peperoncini



Kokosmilch

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Mit diesem bunten, **glutenfreien** Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Cremige Schärfe ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen tristes Wetter, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Curry-Paste anbrätst, und gib Deinem Curry mit Limettensaft das gewisse Etwas. Und vergiss nicht, nur so viel Peperoncini zuzufügen, wie Du auch vertragen kannst. Und dann lass Dir diesen Curry-Klassiker schmecken!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 grossen Topf** und **ein Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren. **Rüebli** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf eine heisse **Gemüsebouillon*** zubereiten.



4 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren. **Peperoncini** halbieren (**Achtung: scharf!**), **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden.



2 REIS GAREN

In einen kleinen Topf heisses **Wasser** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



5 ABSCHMECKEN

Curry nach Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DAS CURRY

In einem grossen Topf **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Weisse Zwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. ½ EL [1 EL] **Curry-Paste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebouillon*** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Rüebliceiben**, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** und **Zucker*** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
braune Champignons	1 x	200 g	1 x	400 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Buschbohnen	1 x	200 g	1 x	400 g
Frühlingszwiebeln	2 x	35 g	4 x	35 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
gelbe Currypaste	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Limette ☺	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Peperoncini ☺	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Gemüsebouillon* für Schritt 1		50 ml		100 ml
heisses Wasser* für Schritt 2		300 ml		600 ml
Öl* und Zucker* für Schritt 3		je ½ EL		je 1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	470 kJ/112 kcal	2.646 kJ/633 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	13 g	75 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	3 g	14 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Yellow coconut curry

with beans, peperoncini, mushrooms and jasmine rice



HELLO PEPERONCINI

Very spicy! The peperoncini will spice up your plate today - and it's also really healthy!



Brown mushrooms



Carrots



Bush beans



Jasmine rice



Yellow curry paste milk



Lime



Spring onions



Peperoncini



Coconut milk

30 minutes

Level 1

A new discovery

Veggie

Light meal

Save time

With this colourful, gluten-free vegetable curry, we're going to cheer up your plate! At any rate, creamy spiciness is the best medicine against gloomy weather, so pick up your wooden spoon, enjoy the exotic aromas as you sauté the delicate curry paste and give your curry something special with a dash of lime juice. And make sure you don't add more peperoncini than you can stand. And then simply enjoy this tasty classic curry dish!

Wash **fruit** and **vegetables**.

You will also need: **1 small pot** (with lid), **1 large pot** and a **sieve**.



1 CHOP VEGETABLES

Heat water in the kettle.

Cut the **mushrooms** into quarters or halves depending on their size. Peel **carrots** and cut into slices approx. 1 cm thick. Snip off the ends of the **bush beans** and halve them. Cut the green and white parts of the **spring onions** into thin rings separately from one another. Prepare hot **vegetable broth*** in a small pot.



4 MEANWHILE

Halve **lime**. Halve the **peperoncini** (**warning: spicy!**), remove core and cut **peperoncini halves** into thin strips.



2 COOK RICE

Fill a small pot with hot **water**, add **salt***, stir in **jasmine rice** and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



5 SEASON

Remove the **curry** from the stove when cooked, add **lime juice** according to taste and season with **salt*** and **pepper***.



3 FOR THE CURRY

Heat **oil*** in a large pot on medium heat. Sauté white **onion** rings for approx. 2 min. until glazed. Add ½ tbsp. [1 tbsp.] **curry paste** (**warning: spicy!**) and sauté for 1 min. Deglaze with **coconut milk** and prepared **vegetable stock*** and bring to the boil. Add **carrot slices**, **bean pieces**, **mushroom** quarters and **sugar***. Reduce the heat a little, cover and let simmer for 10–12 min.



6 ARRANGE

Fluff **jasmine rice** up with a fork, distribute on plates and arrange with **curry**. Sprinkle with green **spring onion** rings and **chilli strips** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Brown mushrooms	1 x	200 g	1 x	400 g
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Bush beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Spring onions	2 x	35 g	4 x	35 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Yellow curry paste	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Lime	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Peperoncini	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Vegetable stock* for step 1	50 ml		100 ml	
Hot water* for step 2	300 ml		600 ml	
Oil* and sugar for step 3	½ tbsp. each		1 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍷 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	470 kJ/112 kcal	2,646 kJ/633 kcal
Fat	5 g	30 g
– incl. saturated fats	4 g	22 g
Carbohydrate	13 g	75 g
– incl. sugar	2 g	11 g
Protein	3 g	14 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Curry de légumes jaune à la noix de coco

avec des haricots, du peperoncini et des champignons sur riz thaï



HELLO PEPERONCINI

C'est vraiment chaud ! Le peperoncini amène aujourd'hui des épices dans votre assiette - et en plus, il est bon pour la santé !



Champignons bruns



Carotte



Haricots nains



Riz thaï



Pâte de curry jaune de coco



Citron vert



Oignon de printemps



Piment



Lait de coco

30 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Ce curry de légumes coloré et sans gluten mettra de la bonne humeur dans votre assiette ! Un piquant crémeux est de toute façon le meilleur remède contre le temps maussade. Alors mettez-vous aux fourneaux, appréciez les senteurs exotiques de la pâte de curry quand vous la faites cuire et apportez un petit plus à votre curry avec du jus de citron vert. Et n'oubliez pas de doser le peperoncini avec modération. Il ne vous reste alors plus qu'à déguster ce curry classique !

Laver les **fruits** et les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole** (avec **couvercle**), **1 grande casserole** et **une passoire**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Chauffer de l'**eau** dans la **bouilloire**.

Couper en quatre ou en deux les **champignons** selon leur taille. Éplucher la **carotte** et la couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Retirer les extrémités des **haricots nains** et couper les **haricots** en deux. Couper les **oignons de printemps** en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches. Préparer dans une petite casserole du **bouillon de légumes***.



4 PENDANT CE TEMPS

Couper en deux les **citrons verts**. Couper le **peperoncini** en deux (**attention : piquant !**), retirer les **graines** et couper le **peperoncini** en fines rondelles.



2 CUIRE LE RIZ

Remplir une petite casserole d'**eau*** chaude, **saler***, ajouter le **riz thaï** et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min en laissant le couvercle.



5 GOÛTER

Retirer le **curry** du feu à la fin du temps de cuisson, ajouter du **jus de citron vert** en fonction de vos goûts, **saler*** et **poivrer***.



3 PRÉPARER LE CURRY

Dans une grande casserole, chauffer de l'**huile*** à feu moyen. Y faire fondre env. 2 min. les rondelles blanches des **oignons de printemps**. Ajouter ½ cs [1 cs] de **pâte de curry** (**Attention : piquant !**) et faire revenir 1 min. Déglacer avec le **lait de coco** et le **bouillon de légumes*** et porter à ébullition. Ajouter les rondelles de **carotte**, les morceaux de **haricots**, les quartiers de **champignons** et du **sucre***. Réduire le feu et laisser mijoter 10 à 12 min. avec le couvercle.



6 DRESSER

Aérer le **riz thaï** avec une fourchette, disposer dans l'assiette et placer dessus le curry. Garnir des rondelles vertes d'**oignon de printemps** et de **piment**, puis déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Champignons bruns	1 x	200 g	1 x	400 g
Carotte	1 x	100 g	2 x	100 g
Haricots nains	1 x	200 g	1 x	400 g
Oignons de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Pâte de curry jaune	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Citron vert	0,5 x	75 g	1 x	75 g
Peperoncini	0,5 x	15 g	1 x	15 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 1		50 ml		100 ml
Eau chaude* pour l'étape 2		300 ml		600 ml
Huile* et sucre pour l'étape 3		½ cs chaque		1 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	470 kJ/112 kcal	2.646 kJ/633 kcal
Graisse	5 g	30 g
- dont acides gras saturés	4 g	22 g
Glucides	13 g	75 g
- dont sucre	2 g	11 g
Protéines	3 g	14 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !